

## 2月の健康カレンダー



### ●乳幼児健診

▶問診票・母子健康手帳を持参してください。

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆4カ月児健診 健診日までに満4カ月に達する乳児	5日(火) 12:15~12:45 ※バスタオル持参	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6792
◆1歳6カ月児健診 平成23年8月生まれの幼児	13日(水) 12:15~12:45 ※歯ブラシ持参	
◆3歳6カ月児健診 平成21年8月生まれの幼児	19日(火) 12:15~12:45	

### ●両親学級

対象	内容	受付時間	ところ・問い合わせ
妊娠中のご夫婦※先着24組	妊娠・出産・育児の心構え講座や子育て体験など	14日(木) 18:00~18:30 ※12日(火)まで要予約	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6792

### ●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆幼児相談 言葉など子どもの発達心配や子どもへの接し方がわからないなど悩みがある親子	21日(木)9:30~ ※要予約	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6792
◆思春期保健相談 思春期の悩みや問題を抱える親子	28日(木)14:00~ ※要予約	
◆こころの相談 心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのある市民、家族	3日6日(水) 14:00~15:00 ※3月4日(月)まで要予約	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住のかた	22日(金) 9:30~・13:15~ ※20日(水)まで要予約	
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の市民、家族	20日(水) 14:00~16:00 ※15日(金)まで要予約	中央公民館 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	19日(火)※要予約 11:00~11:30	上十三保健所 問☎②84261
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望するかた	13日(水)※要予約 13:00~14:00	
◆女性健康相談 思春期や不妊、更年期障害などにお悩みのかた	19日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	5日(火)・19日(火) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問☎②8450

### ●献血のお知らせ 問健康推進課☎②1181

実施予定日	時間	場所
11日(月)	9:30~11:45	ホームマック(株)十和田店
	13:00~16:00	
14日(木)	9:30~12:00	十和田警察署
	14:00~16:00	十和田済誠会病院
17日(日) 23日(土)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	
3月4日(月)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店
	13:30~16:00	十和田東病院正面入り口

ひとりで頑張っていませんか？

みんなで子育て・孫育て

ひとりで頑張って子育てしているかたはいませんか？勇気を出して、周囲のかたをどんどん子育てに巻き込み、助けてくれる人を増やしましょう。周囲のかたもみんなで一緒に子育て・孫育てをしましょう。

■わたしたちも子育てを応援します

- ・保育所、幼稚園
- ・地域子育て支援センター
- ・保健センター、上十三保健所など

問健康推進課☎⑤6792



Health  
Message

### 一人ひとりが 自殺対策の主役です

全国では、平成10年から毎年約3万人のかたが自殺で亡くなっています。例年3月が月別自殺者数が最も多い月です。

次のようなサインに多く当てはまる場合、自殺の危機が迫っている可能性があります。周りのかたを気にかけてみましょう。

■自殺のサイン（自殺予防の10カ条）

- ①気分が沈む、不眠などうつ病の症状
- ②原因不明の体調不良が続く
- ③酒を飲む量が増える、深酒が多くなる
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値のあるもの（家族・職・地位・財産など）を失う
- ⑧重症の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂に及ぶ

●もし、死にたいと打ち明けられたら…

- ①慌てず、しっかりと話を聴きましょう。自殺の話題から逃げたりせず話をそらさず、徹底的に聞き役に回ることが大切です。
- ②責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押し付けることは避けましょう。

「頑張って」「明日になれば何とかなるよ」など明るい言葉が良いとは限りません。ただ今は気持ちを受け止め、しっかり聴いてください。あなただけで抱え込まず、信頼できる人（家族・友人・同僚など）に協力してもらいましょう。